

# O O bet365

No, none of the Viva La Dirt League members have ever worked for

O O bet365

O O bet365

O tiroteio de penalidade é um aspecto crucial do futebol, e pode ser uma experiência estressante para jogadores ou treinadores. Neste guia vamos fornecer-lhe com compreensões abrangentes sobre como jogar o campo profissional; cobriremos tudo desde os fundamentos até estratégias avançadas que lhe permitam estar confiante quando a situação surgirem!

O B&#225;sicos

- O local da penalidade está localizado a 12 metros frente ao goleiro e é marcado por um círculo redondo.
- O goleiro deve permanecer na linha de meta até que a bola seja chutada.
- O jogador que tomar o chute de penalidade deve chutar a bola para frente, não atrás ou lateralmente.
- A bola deve ser colocada no ponto de penalidade e estacionária antes do chute.
- O árbitro sopra o apito para sinalizar que começou um pontapé de penalidade.
- O jogador que toma o chute de penalidade não pode tocar a bola novamente até outro player tocá-la.

### Estratégias para o Jogador que Toma a Pena

- Escolha um lado: Decida para que lados você quer chutar a bola. Considere seus pontos fortes, posição do goleiro e as condições de vento.
- Respire fundo e relaxe: acalme os nervos, concentre-se na tarefa.
- Use um run-up consistente: Desenvolva uma corrida constante à bola, para que você possa manter a técnica de tiro.
- Mantenha a cabeça imóvel: mantenha a mente parada quando chutar uma bola, mantendo-a precisa.
- Siga: siga com o pé chutando para manter a potência e precisão.
- Pratique, practice e pratique: praticar regularmente os chutes de penalidade para desenvolver a memória muscular.

### Estratégias para o goleiro

- Adivinhando: O goleiro deve tentar adivinhar para qual lado o jogador que está fazendo a penalidade irá atirar na bola.